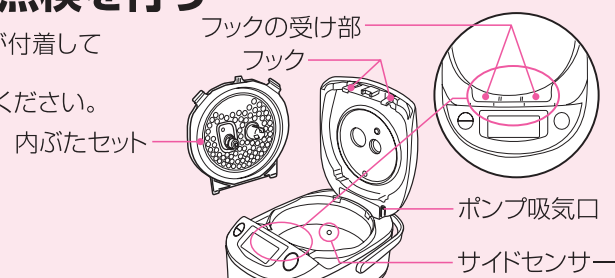
ご飯の炊き方

基本的な炊き方

1 炊飯まえに本体各部の点検を行う

右図の各部にご飯粒や雑穀などの異物が付着していないかを確認する
- 圧力調整装置、安全弁は分解しないでください。故障の原因になります。

2 付属の計量カップで米を計る

白米用の計量カップ（180mL）すりきり1杯ずつ
- 目詰まりしやすいアマランサスなどの小さくて軽い雑穀は混ぜて炊かないでください。圧力調整装置、安全弁を詰まらせることがあり危険です。

3 米を洗って、水加減をする

水平な所で、メニューに合ったなべの水位目盛に合わせる → P16～17「炊き方メモ」参照
米を平らにならす
- 水にひたさなくてもすぐに炊けます。ひたしておくと、少しやわらかめに炊き上がります。

4 なべを本体に入れて外ぶたを閉め、差込みプラグを差し込む

なべ外側や本体庫内の水分や異物をふき取り、なべを本体に入れる
内ぶたセットは必ず取りつける
- 外ぶたを勢いよく閉めると、圧力式密封性のため、きっちり閉まらないことがあります。
- なべが入っていないと通電できません。

5 機能 を押して、タッチパネル部を点灯させる

- 操作部に指や物が触れた状態、または汚れが付着した状態で、機能 を押さないでください。
  タッチパネルのキー操作ができない原因になります。 → P25「お手入れ」参照

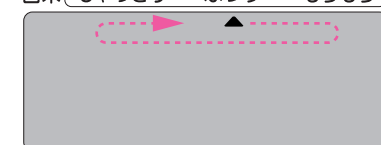
6 炊き分け か メニュー で、炊きたいメニューを選ぶ

- メニューが決定されるまでタッチパネルは消灯しません。

「白米」を炊くとき

炊き分け で、白米のもちもち度を選ぶ

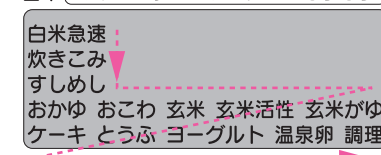
- キーを押すごとに、「▲」を移動させて白米のもちもち度を選びます。
- キーを押し続けると、早送りができます。（「ふつう」に戻ると止まります。）
- 白米のもちもち度（「▲」の位置）は、次にメニューを選び直して炊飯するまで記憶されます。

キーを押すごとに、
「▲」の位置が「ふつう」→「ややもちもち」→「もちもち」→「しゃっきり」→「ややしゃっきり」の順に変わります。

「白米急速」・「炊きこみ」・「すしめし」・「おかゆ」・「おこわ」・「玄米」・「玄米活性」・「玄米がゆ」を炊くとき

メニュー で、炊きたいメニューを選ぶ

- キーを押し続けると、早送りができます。（「白米急速」に戻ると止まります。）
- 「玄米」・「玄米活性」は、次にメニューを選び直して炊飯するまで記憶されます。
- 「白米急速」は、白米を早く炊きたいときに選びます。少しかためになります。
- 「とうふ」・「ヨーグルト」・「温泉卵」・「調理」の使い方はP20、21を、「ケーキ」の使い方はP22を、ご参照ください。

キーを押すごとに、
点滅表示が「白米急速」→「炊きこみ」→「すしめし」→「おかゆ」→「おこわ」→「玄米」→「玄米活性」→「玄米がゆ」→「ケーキ」→「とうふ」→「ヨーグルト」→「温泉卵」→「調理」の順に点滅します。

白米 しゃっきり ● ふつう ● もちもち
白米急速
炊きこみ
すしめし
おかゆ おこわ 玄米 玄米活性 玄米がゆ
ケーキ とうふ ヨーグルト 温泉卵 調理

ご飯の炊き方 つづき

7 炊飯 を押す

点灯

「炊飯」キー 炊飯 が点灯し、炊飯開始のメロディー(ブザー)が鳴る

- 炊飯を開始するとタッチパネルは消灯します。
- むらしになると、炊き上がりまでの残り時間を表示します。
- 炊飯中に 機能 を押してもタッチパネル部は点灯しません。

炊き上がりまでの残り時間

5 分後

8 炊き上がりのメロディー(ブザー)が鳴り、保温に切りかわったらすぐにご飯をほぐす

点灯

炊き上がると自動的に保温に移り、標準保温ランプ 標準 が点灯し、1時間単位で保温経過時間を表示する

保温経過時間

0 時間

すぐにほぐして余分な水分を逃がし、ご飯のかたまり・べたつきをおさえる

- なべの中でご飯を保存する場合は、必ず保温機能をお使いください。
  保温機能を使わずになべの中でご飯を保存するといやなにおいの原因になります。
  → P9「おいしく保温」、P23「標準の保温」・「高め保温」参照
- 保温中に現在時刻を知りたいときは、機能 を押し、「時刻合わせ」キーの ▲ または ▼ を押してください。
  もう一度「時刻合わせ」キーを押すと、保温経過時間に戻ります。戻さない場合は、次に炊飯しても保温経過時間を表示しません。切りかえは、保温中しかできません。
- 保温を取り消して、再び保温にすると「**0時間**」の表示に戻ります。
- 炊飯終了時の報知音は他の報知のしかたに切りかえることができます。
  → P24「報知音の種類と切りかえ方」参照

9 使用後は とりけし を押し、差込みプラグを抜く

炊き上がりまでの時間の目やす・圧力をかけているメニュー

メニュー		圧力をかけているメニュー	普通の米		無洗米	
			1.0Lサイズ	1.8Lサイズ	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
白米	しゃっきり	●	約35~45分		約45~50分	約40~50分
白米	ややしゃっきり	●	約40~50分		約45~50分	約45~55分
白米	ふつう	●	約45~55分		約50~55分	約45分~1時間
白米	ややもちもち	●	約50分~1時間		約50分~1時間	
白米	もちもち	●	約50分~1時間		約50分~1時間	
白米急速		●	約21~29分	約21~34分	約27~32分	約27~38分
炊きこみ		●	約55分~1時間5分	約1時間~1時間5分	約55分~1時間5分	約1時間~1時間10分
すしめし			約45~50分		約45~50分	約45~55分
おかゆ			約1時間~1時間5分	約1時間~1時間10分	約1時間~1時間5分	約1時間~1時間10分
おこわ			約40~50分		約40~50分	
玄米		●	約1時間~1時間10分	約1時間5分~1時間15分	ー	
玄米活性		●	約3時間10分~3時間30分		ー	
玄米がゆ			約1時間15分~1時間30分	約1時間25分~1時間40分	ー	
発芽玄米		●	約55分~1時間5分	約1時間~1時間5分	約55分~1時間5分	約1時間~1時間10分

- 電圧100V・室温20℃・水温18℃の場合。
- 時間は炊飯をはじめてから保温になるまでの時間です。また電圧・室温・季節・水加減などによりかわります。
- 炊きこみは、米に調味料をしっかり含ませおいしく炊き上げるため、炊き上がりまでの時間が長くかかります。(予熱の時間が約30分かかります。)
- 「ケーキ」、「とうふ」、「ヨーグルト」、「温泉卵」、「調理」は圧力をかけていません。

お願いとお知らせ

- 圧力をかけているメニューでは、炊飯開始から約20分で圧力がかかり始めます。圧力がかかり始めてから炊飯が終了するまでは、安全のため、プッシュボタンを押しても外ぶたは開きません。炊飯途中で外ぶたを開けたり、炊飯をやめる場合、「とりけし」キーを1秒以上押してください。ただし、この場合、再度炊飯を開始してもうまく炊けない場合があります。
- 「とりけし」キーを押したあとでも、プッシュボタンが重く感じたら無理に外ぶたを開けず、冷ましてから開けてください。
- 炊飯の状態により、炊き上がったご飯の底面がうすく焦げることがあります。
- 米をつつみこんで炊くために、ご飯の中央部がややくぼむことがあります。
- 連続して炊くときは、本体や外ぶたを人肌程度に冷ましてください。熱いとうまく炊けません。
- 故障の原因になるため、空だきはしないでください。

ご飯の炊き方 つづき

無洗米の炊き方

1 付属の計量カップで無洗米を計る

無洗米専用の計量カップ（171mL）すりきり1杯ずつ

2 無洗米のひと粒ひと粒が水になじむように2～3回優しくかき混ぜてから、水加減をする

水平な所で、メニューに合ったなべの水位目盛に合わせる
→ P16～17「炊き方メモ」参照
米を平らにならす

- 無洗米は、精米製法などにより米の表面にデンプン質が多く残っている場合があります。米のデンプン質で、水が白くにごっていると焦げ・ふきこぼれ・炊き上がりが悪くなる原因になります。白くにごるときは、1～2度水を入れかえてすすぎます。
- 調味料を加えて炊くときは、なべの底からよくかき混ぜます。
- 水にひたさなくてもすぐに炊けます。ひたしておくと、少しやわらかめに炊き上がります。

3 機能 を押して、タッチパネル部を点灯させる

4 無洗米 で無洗米選択したあと、炊き分け か メニュー でメニューを選ぶ

- 無洗米での「玄米」・「玄米活性」・「玄米がゆ」は選べません。
- メニューが決定されるまでタッチパネルは消灯しません。

5 炊飯 を押す

無洗米選択

無洗米選択のしかた

1 無洗米 を押す

- 「玄米」・「玄米活性」・「玄米がゆ」がメニュー選択されている状態で「無洗米」キーを押すと、メニュー選択は「無洗米・ふつう」へ移ります。

2 表示部に 無洗米 が表示される

3 無洗米選択を完了

無洗米選択の解除

1 無洗米 を押す

2 表示部の 無洗米 が消える

白米 しゃっきり ● ふつう ● もちもち
8:00

3 無洗米選択の解除を完了

炊き分け

白米のもちもち度

この製品では、白米のもちもち度（白米を炊くときの粘りと弾力の程度）を次の5段階で炊き分けることができます。
炊き分け を押して、「▲」の表示位置を変えてお好みのもちもち度を選びます。

表示部の中では「ややしゃっきり」と「ややもちもち」は「•」で表しています。
「ややしゃっきり」は「しゃっきり」と「ふつう」の間の「•」で、「ややもちもち」は「ふつう」と「もちもち」の間の「•」で表しています。

ご飯の炊き方

炊き方メモ

無洗米をお使いになる場合は

→　P14「無洗米の炊き方」参照。水位目盛は、普通精白米の場合と同じです。

●米の計量は、付属の計量カップを用い、すりきりで計る
　普通精白米、玄米、発芽玄米→「白米用」の計量カップで
　無洗米→「無洗米専用」の計量カップで

白米

水加減	白米 の水位目盛に合わせます。
メニュー	「▲」の表示位置を変えてお好みのもちもち度※を選びます。 ※「もちもち度」とは… この製品で白米を炊いたときの粘りと弾力の程度を次の5段階で表したものです。 もちもち度弱め ←→ もちもち度強め 白米 しゃっきり ● ふつう ● もちもち ややしゃっきり　ややもちもち 表示部の中では ややしゃっきり と ややもちもち は • で表しています。 ややしゃっきり は しゃっきり と ふつう の間の • で、ややもちもち は ふつう と もちもち の間の • で表しています。
その他	各メニューの炊き上がりは次のとおりです。 「しゃっきり」………… 粘り少なめでしゃっきりとしたご飯に炊き上げます。 「ややしゃっきり」…※「ふつう」よりもやや低めの圧力で炊き、やや粘り少なめ、弾力おさえめのご飯に炊き上げます。 ※「ふつう」…………… この製品の標準のもちもち度に炊き上げます。 「ややもちもち」……※「ふつう」よりやや高めの圧力で粘りや弾力を引き出して炊き上げます。 「もちもち」…………… 5つのもちもち度の中で最も高い圧力で炊きます。「ややもちもち」に比べ、より強い粘りや弾力のあるご飯に炊き上げます。

白米急速

水加減	白米 の水位目盛に合わせます。
メニュー	白米急速 を選びます。
その他	白米を早く炊きたいときに選びます。少しかためになります。

炊きこみ

米	1.0Lサイズでは0.5～4カップの間で、1.8Lサイズでは2～6カップの間で炊いてください。超えた量で炊くとあふれたり、うまく炊けないことがあります。
水加減	白米 の水位目盛に合わせます。
メニュー	炊きこみ を選びます。
具	具の量は、米の質量（重さ）の30～50%が適量です。多すぎるとうまく炊けないことがあります（米1カップは約150g）。具は小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊飯してください。
その他	調味料はだし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。米に直接調味料を加えたり、なべの底からよく混ぜない場合、焦げがきつくなったり、うまく炊けない原因になります。

すしめし

水加減	すしめし の水位目盛に合わせます。
メニュー	すしめし を選びます。

おかゆ

米	白米を使います。
水加減	おかゆ の水位目盛に合わせます。
メニュー	おかゆ を選びます。
具	具の量は米の質量（重さ）の30～50%が適量です。小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊飯してください。煮えにくい具は、やや少なめにしてください。また、青菜類はあらかじめゆでるなどし、必ずおかゆが炊き上がってから加えてください。

おこわ

米	洗ってざるにあげ、30分以上水切りして使用します。
水加減	おこわ の水位目盛に合わせます。 ●もち米のみの場合 おこわ の水位目盛どおり ●もち米とうるち米を混ぜた場合 おこわ の水位目盛より少し多め
メニュー	おこわ を選びます。
具	水加減をしたあと、米の上に具をのせます。

玄米

水加減	玄米 の水位目盛に合わせます。
メニュー	玄米 を選びます。
その他	具を加えて炊く場合は1.0Lサイズで1～4カップの間で、1.8Lサイズで2～6カップの間で炊いてください。この場合もメニューは 玄米 を選びます。

玄米活性

米	玄米を使います。
水加減	玄米 の水位目盛に合わせます。
メニュー	玄米活性 を選びます。

玄米がゆ

米	玄米を使います。
水加減	おかゆ の水位目盛に合わせます。
メニュー	玄米がゆ を選びます。
具	具の量は米の質量（重さ）の30～50%が適量です。小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊飯してください。煮えにくい具は、やや少なめにしてください。また、青菜類はあらかじめゆでるなどし、必ずおかゆが炊き上がってから加えてください。

発芽玄米（市販の発芽玄米を使用する場合）

米	1.0Lサイズでは0.5～4カップの間で、1.8Lサイズでは2～8カップの間で炊いてください。超えた量で炊くとあふれたり、うまく炊けない場合があります。発芽玄米だけ、または、発芽玄米と普通精白米を混ぜ合わせて炊きます。
水加減	白米 の水位目盛に合わせます。
メニュー	炊きこみ を選びます。
その他	発芽玄米の種類によっては、ふきこぼれたり、うまく炊けない場合があります。 発芽玄米のタイマー予約炊飯や30分以上のつけおきはしないでください。発芽玄米は水分を吸収しやすいため、うまく炊けないことがあります。 発芽玄米機を使用して作った発芽玄米をお使いになる場合の炊き方は、発芽玄米機を販売しているメーカーに直接問い合わせてください。

タイマー予約炊飯

●食べたい時刻に自動的にご飯を炊き上げます。2つの予約時刻を「予約1」と「予約2」で記憶します。

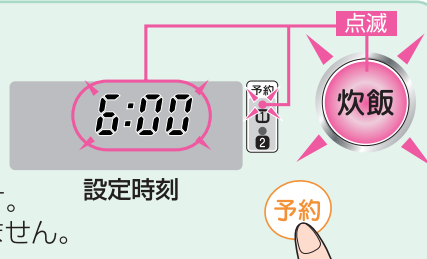
例：7：30 に炊き上げたいとき

●タイマー予約のまえに、現在時刻が合っているか確認してください。→ P24

1 機能 を押して、タッチパネル部を点灯させる

2 予約 を押して、「予約1」を選ぶ

「予約1」に設定されている「6:00」が表示され、時刻表示・「炊飯」キーが点滅する

●もう一度押すと「予約2」の「18:00」が表示されます。
●タイマー予約が完了するまでタッチパネルは消灯しません。

3 炊き分け か メニュー で、炊きたいメニューを選ぶ

●「白米急速」・「炊きこみ」・「おこわ」・「ケーキ」・「とうふ」・「ヨーグルト」・「温泉卵」・「調理」は、タイマー予約炊飯ができません。

4 ▲ または ▼ で、炊き上げたい時刻に合わせる

▲キー：10分単位で進む
▼キー：10分単位で戻る

●押し続けると10分単位で早送りができます。

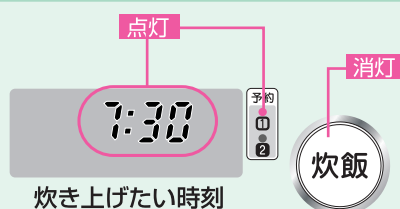
7:30

5 炊飯 を押す

点灯
7:30
予約
消灯
炊飯
炊き上げたい時刻

「炊飯」キーが消灯し、炊き上げたい時刻「7:30」と予約ランプが点灯
メロディー（ブザー）が鳴る

●**「炊飯」キーを押さないと、タイマー予約は完了しません。**
●タイマー予約が完了するとタッチパネルは消灯します。

お知らせ

●タイマー予約炊飯を取り消すときは、「とりけし」キーを押してください。
●予約中に現在時刻を知りたいときは、機能 を押し、「時刻合わせ」キーの▲または▼を押してください。
●具や調味料を加えた状態でのタイマー予約炊飯はしないでください。具が腐敗したり、調味料が沈殿してうまく炊けないことがあります。

記憶された時刻で炊く

●予約した時刻は、「予約1」と「予約2」に記憶されています。
前回と同じ時刻で予約するときは、時刻合わせの必要はありません。

例：「予約1」に7:30、「予約2」に18:30が記憶されていたとき

1 機能 を押して、タッチパネル部を点灯させる

2 予約 を押して、「予約1」または「予約2」を選ぶ

「予約1」に設定した「7:30」が表示され、時刻表示・「炊飯」キーが点滅する

●もう一度押すと「予約2」に設定した「18:30」が表示されます。
●タイマー予約が完了するまでタッチパネルは消灯しません。

予約

3 炊き分け か メニュー で、炊きたいメニューを選ぶ

4 炊飯 を押す

●予約できました。

例：「予約2」の「18:30」で予約を完了したとき

点灯
18:30
予約
消灯
炊飯
炊き上げたい時刻

タイマー予約炊飯のおすすめ時間

メニュー		普通の米	無洗米
白米	しゃっきり	45分～13時間まで	50分～13時間まで
	ややしゃっきり	50分～13時間まで	55分～13時間まで
	ふつう	55分～13時間まで	1時間～13時間まで
	ややもちもち	1時間～13時間まで	1時間～13時間まで
	もちもち	1時間～13時間まで	1時間～13時間まで
すしめし		50分～13時間まで	55分～13時間まで
おかゆ		1時間10分～13時間まで	1時間10分～13時間まで
玄　米		1時間15分～13時間まで	－
玄米活性		3時間30分～13時間まで	－
玄米がゆ		1時間40分～13時間まで	－

お知らせ

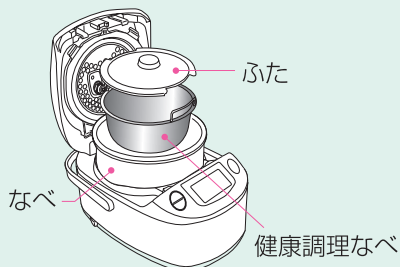
●タイマー予約炊飯のときは、少しやわらかめに炊き上がります。
●タイマー予約炊飯のときは、炊き上がりまでの残り時間を表示しません。
●おすすめ時間未満で設定すると、ブザーが鳴り、すぐに炊飯をはじめます。
●夏場など室温が高いときは、米のひたしすぎによる腐敗を防ぐため、なるべく13時間以内（無洗米は8時間以内）で設定してください。
●発芽玄米のタイマー予約炊飯はしないでください。発芽玄米は水分を吸収しやすいため、うまく炊けない場合があります。

とうふ、ヨーグルト、温泉卵、調理の作り方

●付属の健康調理なべを使ってとうふ、ヨーグルト、温泉卵を作ることができます。また、調理することができます。
●詳しい調理のしかたは、別冊の「お料理ノート」をご参照ください。

1 付属の健康調理なべに調理する材料を入れ、ふたをする

とうふ、ヨーグルト、温泉卵は、ふたを必ずしてください。
●調理メニューのときは、ふたをしないでください。

2 なべに水を入れ手順 1 で用意した健康調理なべをなべに入れ、なべを本体に入れて外ぶたを閉め、差込みプラグを差し込む

なべには下記の表を参考として水位目盛まで水を加えてください。

メニュー	水加減 1.0Lサイズ	水加減 1.8Lサイズ	ふたの有無
とうふ	白米の水位目盛 0.5	白米の水位目盛 1	有
ヨーグルト			
温泉卵			
調理			無

3 機能 を押してタッチパネル部を点灯させ、メニュー でメニューを選ぶ

●メニューが決定されるまでタッチパネルは消灯しません。

調理時間が表示されます。(初期設定　とうふ:60分、ヨーグルト:3時間、温泉卵:40分、調理:30分)
▲▼キーで設定時間を変更することができます。(設定範囲　とうふ:1分～120分、　ヨーグルト:1分～6時間、温泉卵:1分～120分、調理:1分～60分)
●無洗米選択中は、「とうふ」・「ヨーグルト」・「温泉卵」・「調理」は選べません。
●市販のヨーグルトによっては、固まるまでの時間にバラツキがありますので時間を調節してください。
●とうふは、にがりの濃度によって固まるまでの時間にバラツキがありますので時間を調節してください。
●温泉卵は卵の個数、かたさの好みによって時間を調節してください。
●調理は具材の量によって時間を調節してください。

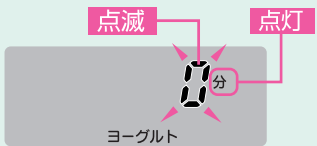
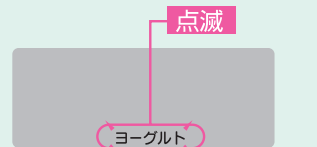
4 を押す

「炊飯」キー 炊飯 が点灯し、メニューの調理を開始する

調理を開始するとタッチパネルは消灯します。
メニュー調理中でも「とりけし」キーを押し、終了させることができます。

5 メニューの調理が終わり、メロディー(ブザー)が鳴ったら とりけし を押し、健康調理なべを取り出す

調理が終わったあとも、健康調理なべを取り出さない場合、注意を促すため30分ごとにブザーでお知らせします。
必ず早めに「とりけし」キーを押し、健康調理なべを取り出してください。

●調理後は、健康調理なべのとっ手は高温になっている場合がありますので十分注意してください。
●とうふ、ヨーグルトが固まっていない場合は、手順 3 からもう一度やり直し、時間を延長してください。
●できあがったヨーグルトを「もと」にして、さらにヨーグルトを作ることはおやめください。
●終了後内部は熱くなっていますので必ず本体が冷えてから湯を捨ててください。

ヨーグルト終了後30分間

ヨーグルト終了後30分以降

作り方メモ

とうふ

豆乳	健康調理なべに大豆固形分10%以上の無調整豆乳500mLを入れます。 ●豆乳は大豆固形分10%以上の無調整のもので「豆腐が作れる」と明記してあるものをお使いください。 ●大豆固形分10%以下の豆乳または調整豆乳を使いますとうまく固まらない場合があります。 ●大豆固形分10%以上の豆乳でも固まらない場合は豆乳を販売しているメーカーに直接問い合わせてください。
にがり	豆乳の入った健康調理なべににがりを下に書いた要領で適量入れます。 にがりは少しずつ加えながら全体をよく混ぜてください。 ●にがりは「豆腐が作れる」と明記してあるものをお使いください。 ●市販のにがりは種類によって濃度などに差がありますので、にがりの量はそれぞれのにがりに豆腐用として指示されている量を参考としてください。 栄養成分(100mL当たり)のマグネシウム量が1000mg程度のにがりをお使いになる場合は、豆乳500mLに対してにがり20～30mLが目やすとなります。 栄養成分(100mL当たり)のマグネシウム量が3000mg以上のにがりをお使いになる場合は、豆乳500mLに対してにがり3～7mLが目やすとなります。 ●豆乳の種類によっては、同じにがりを使っても固まり具合にバラツキがありますので、固まりにくい場合はにがりの量を増やしてください。
その他	健康調理なべに豆乳とにがりを加えて混ぜ、泡ができた場合は取り除いてください。 豆乳とにがりはよく混ぜてから調理を開始してください。よく混ざっていない場合、うまく固まらない場合があります。 この製品では、よせ豆腐(水切り前)ができます。市販のもめん豆腐のようにかたくはなりません。

豆腐の水切りの簡単な例

用意するもの
ざる
ボール
落としぶた
さらしの布(またはキッチンペーパー)
重し(800g程度※)

1 ぬらしたさらしの布を敷いたざるをボールの中にセットし、その中へできあがった豆腐(よせ豆腐)を入れます。
2 1のざるに落としぶたをして、重しをのせ、約15分置きます。
3 豆腐をざるから出して約30分水にさらします。(水にさらして、にがりの苦味を抜きます。)

※豆腐をしっかり固めるにはある程度の重さが必要です。
軽いと固まりにくく、ぼろぼろとくずれやすくなります。

●落としぶたや重しがない場合、1を冷蔵庫に一晩入れて水切りする方法もあります。

ヨーグルト

もとになるヨーグルト	健康調理なべに市販のプレーンヨーグルト100mLを入れます。 ●ヨーグルトはプレーンヨーグルトをお使いください。プレーンヨーグルト以外を使いますとうまく固まらない場合があります。 ●ヨーグルトは開封後すぐのものをお使いください。開封後時間がたつと菌数が減少し、うまく固まらない場合があります。 ●ケフィアヨーグルト、カスピ海ヨーグルトは菌の発育温度が低いため、この製品では使用できません。 ●できあがったヨーグルトを「もと」にして、さらにヨーグルトを作ることはおやめください。
牛乳	ヨーグルトの入った健康調理なべに成分無調整牛乳500mLを入れます。 牛乳は少しずつ加えてよく混ぜながら全量を入れてください。 ●牛乳は成分無調整のものをお使いください。成分無調整の牛乳以外を使いますとうまく固まらない場合があります。
その他	もとになるヨーグルトと牛乳はよく混ぜてから調理を開始してください。よく混ざっていない場合、うまく固まらない場合があります。

温泉卵

卵	健康調理なべに卵1～6個を入れます。 ●健康調理なべに入れる卵の個数は最大Lサイズ6個までにしてください。
健康調理なべの水加減	卵がひたひたになるくらいに水を加えます。
その他	調理時間を短くするとやわらかめに、調理時間を長くするとかためにできあがります。 調理が終われば、卵を約1分間流水で冷ましてください。

使い方

ケーキの作り方

●生地の分量や作り方は
別冊の「お料理ノート」をご参照ください。

1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗る

●バターの塗り方にむらがあると、なべ肌に生地がくっつきやすくなります。

2 ケーキの生地を作る

3 ケーキの生地を 1 のなべに流し込み、表面を平らにならす 続いて、生地の間の空気を抜く

●空気を抜くときは、なべの底を**手のひら**で「パンパン」と数回たたきます。調理台やかたいものを利用すると、なべが変形し、うまく焼けない原因になります。

4 外ぶたを閉め、機能 を押して、タッチパネル部を点灯させ、メニュー を押して「ケーキ」を選ぶ

●「メニュー」キーを押して「ケーキ」を選ぶと、表示部には調理時間が表示されます。この時間は「ケーキ」メニューの標準時間で「時刻合わせ」キーの ▲ または ▼ を押すことで調理時間を変更することができます。

サイズ	標準時間	設定可能な範囲
1.0Lサイズ	45分	1～120分
1.8Lサイズ	65分	1～120分

●無洗米選択中は「ケーキ」は選べません。

5 炊飯 を押す

点灯

「炊飯」キー 炊飯 が点灯し、調理開始のメロディー（ブザー）が鳴る

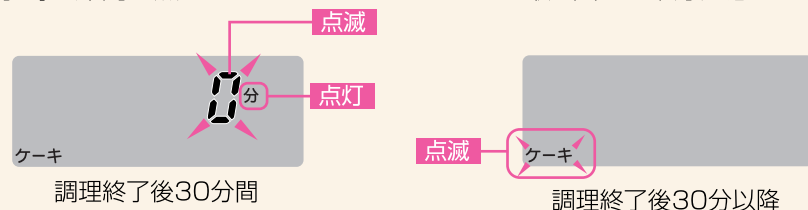
調理を開始するとタッチパネルは消灯する
焼き上がりまでの残り時間を表示する

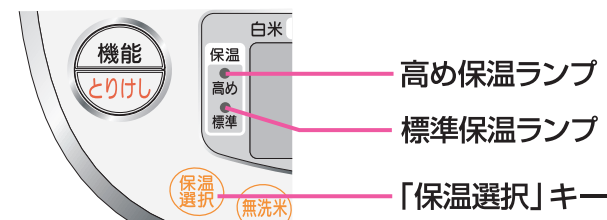
6 できあがりのメロディー（ブザー）が鳴ったら、調理終了 とりけし を押し、なべからケーキを取り出す

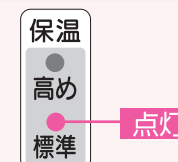
ケーキは調理終了後すぐに取り出してください。
すぐに取り出さないと、なべ肌にくっつくことがあります。
調理が終わったあとは必ず「とりけし」キーを押してください。「とりけし」キーを押さないとケーキ取り出し忘れの注意を促すためのブザーが30分ごとに鳴ります。

●ケーキの焼き上がりが不十分な場合は、手順 4 からもう一度操作し調理時間を追加してください。
●ケーキ調理後のにおいが気になる場合は、P25「庫内のにおいが気になる場合のお手入れ」の欄を参照し、お手入れしてください。
●調理終了時は庫内が熱くなっていますので、ケーキの取り出しは十分注意してください。

調理終了後30分間　　調理終了後30分以降

使い方

標準の保温　高め保温

「機能」キーを押し、
「保温選択」キーを押すと
「標準の保温」や「高め保温」を
選べます。

標準の保温

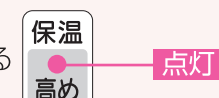
炊き上がると自動的に「標準の保温」に移り、標準保温ランプが点灯する

次の場合「標準の保温」は選べません。
「標準の保温」を選択するとブザーが鳴り、自動的に「高め保温」になります。
●「炊きこみ」・「おかゆ」・「おこわ」・「玄米」・「玄米活性」・「玄米がゆ」のメニュー
●保温開始から12時間経過したあと
●なべの温度が低いとき

●炊き上がりから24時間経過すると「高め保温」に自動的に切りかわります。
●「標準の保温」中に外ぶたの開閉をひんぱんに行わないでください。ご飯の温度が下がりすぎ、いやなにおいの原因になります。

高め保温

少し高めの温度〈約70℃〉で保温することにより、ご飯のにおいの発生をおさえる効果があります。

1 標準保温ランプの点灯を確認する

2 機能 を押し、

を押す　高め保温ランプが点灯する

●「高め保温」を選択すると、温度調整のためファンが回転します。

「高め保温」から「標準の保温」に戻すときは…

を押し、保温選択 を押す「標準の保温」に戻り、標準保温ランプが点灯する

●「標準の保温」が選べない場合は「保温選択」キーを押しても変更できません。

お知らせ

●「標準の保温」と「高め保温」は、一度選んで保温すると次に選び直して保温するまで記憶されます。自動的に「高め保温」に移った場合は、記憶されません。
●保温中に現在時刻を知りたいときは、機能 を押し、「時刻合わせ」キーの ▲ または ▼ を押してください。もう一度「時刻合わせ」キーを押すと、保温経過時間に戻ります。戻さない場合は、次に炊飯しても保温経過時間を表示しません。切りかえは、保温中しかできません。
●なべの中でご飯を保存する場合は、必ず保温機能をお使いください。
→　P9「おいしく保温」参照
●「ケーキ」・「とうふ」・「ヨーグルト」・「温泉卵」・「調理」メニューは保温できません。

時刻の合わせ方　報知音の種類と切りかえ方

時刻の合わせ方

時計は24時間表示です。室温などにより多少誤差を生じることがあります。
時刻がずれているときは、次の手順で合わせてください。
●時刻がずれていると、予約した時間に炊き上がりません。
●炊飯・標準の保温・高め保温・タイマー予約炊飯中は、時刻合わせできません。

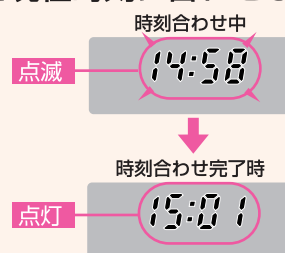
例：現在時刻が15:01で、表示が14:58のとき

1 なべを入れ、差込みプラグを差し込む

2 機能 を押し、「時刻合わせ」キーの ▲ を押し、表示を現在時刻に合わせる
時刻表示が点滅する

▲キー：1分単位で進む
▼キー：1分単位で戻る

●押し続けると10分単位で早送りができます。

時刻合わせ中
点滅 14:58
↓
時刻合わせ完了時
点灯 15:01

3 点滅が点灯にかわると時刻合わせ完了
現在時刻に合わせたあと、3秒たつと点滅が点灯にかわる

報知音の種類と切りかえ方

●この製品にはお知らせメロディー機能がついています。炊飯開始、タイマー予約操作完了、炊飯終了をメロディー音で報知する機能です。

報知音を次の中から選ぶことができます。

報知の種類とタイミング

報知の種類と用途 ／ 鳴るタイミング	メロディー報知 この製品の標準の報知音。ご購入時は、この設定になっています。	ブザー報知 メロディー報知をブザー音に変えたいときに。	サイレント報知 炊飯および調理終了時の報知音を消したいときに。
炊飯を開始するとき	きらきら星	「ピッ」	
タイマー予約操作が完了したとき	きらきら星	「ピッ」	
炊飯が終了したとき	アマリリス	「ピー」×5回	鳴りません

切りかえ方法

1 なべを入れ、差込みプラグを差し込む

2 機能 を押し、予約 を3秒以上押す

3 切りかえたい報知の設定完了音が鳴ったら切りかえ完了

●炊飯中・保温中は切りかえることができません。
●操作の途中でタッチパネルが消灯した場合は、機能 を押してください。
●操作がうまくできないときは再度 1 からやり直してください。

報知の切りかわりと設定完了音

●報知は「予約」キーを3秒以上押すごとに①→②→③と切りかわります。

①メロディー報知
「アマリリス」が鳴ったら設定完了
→ ②ブザー報知
「ピー」×3回が鳴ったら設定完了
→ ③サイレント報知
「ピー」×1回が鳴ったら設定完了
→ ①へ

●一度切りかえると切りかえた報知音は差込みプラグを抜いても記憶されます。

お手入れ

●必ず差込みプラグを抜き、本体・なべが冷えてから行ってください。
●シンナー・ベンジン・みがき粉・たわし類（ナイロン・金属製など）・漂白剤などを使わないでください。

外側のお手入れ

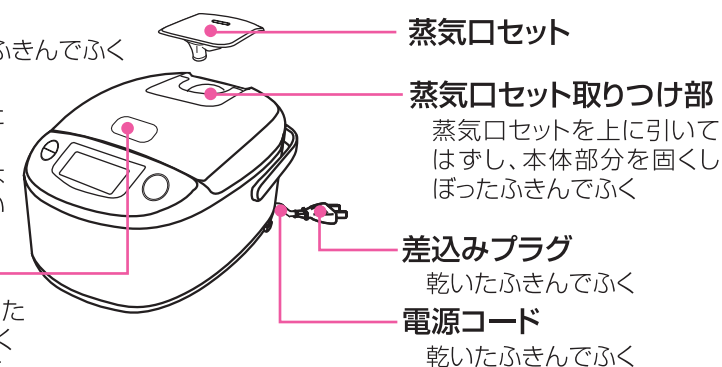
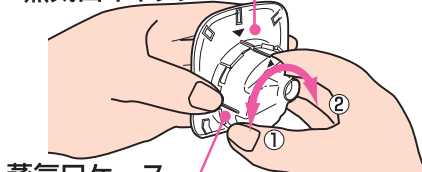
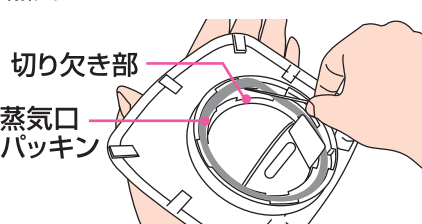
外　側
せっけん液を含ませたあと、固くしぼったふきんでふく
乾いたふきんで水けをしっかりふき取る
●化学ぞうきんを使うときは、強くふいたり長い時間触れさせないでください。
●操作部が汚れた状態やぬれた状態ではタッチパネル部のキーを受け付けないことがあります。

プッシュボタン
プッシュボタンの周囲に生米などが入ったときは竹ぐしやつまようじで必ず取り除く
●外ぶたが開かなくなることがあります。

蒸気口セット

蒸気口セット取りつけ部
蒸気口セットを上に引いてはずし、本体部分を固くしぼったふきんでふく

差込みプラグ
乾いたふきんでふく

電源コード
乾いたふきんでふく

蒸気口セットのお手入れ

蒸気口セットの外側、内側は水で流し洗いする

●**蒸気口ケースのはずし方**
蒸気口ケースは蒸気口キャップの「はずす」表示方向に回してはずす（①）

●**蒸気口ケースのつけ方**
蒸気口キャップの▽マークと蒸気口ケースの△マークを合わせ「つける」表示方向に回して確実につける（②）

●**蒸気口パッキンのはずし方・つけ方**
蒸気口キャップの切り欠き部よりはずす
つける際は、ねじれたりしないようにする。ねじれたまま使用すると蒸気やおねばがもれる恐れがあります。

しゃもじ・しゃもじ受け・なべ・健康調理なべセットのお手入れ

スポンジなどのやわらかいもので洗う
汚れが気になる場合は中性洗剤（食器用洗剤）を使って洗う

お願い なべのフッ素皮膜は傷がつくと、はがれる原因になりますので、ていねいなお取り扱いをお願いします。
フッ素皮膜を傷めないために次のことをお守りください。
■スプーンや茶わんなど入れて洗わない
■みがき粉やたわしなどで洗わない　■酢は使わない
■調味料を使ったときは早めにお手入れする

お知らせ
なべのフッ素皮膜は使用により消耗します。
●色むらができたり、はがれることがありますが、性能や衛生上の支障や、人体への影響（害）はありません。
●フッ素皮膜のはがれが気になるときや、なべが変形したときは購入できます。

庫内のにおいが気になる場合のお手入れ

1 なべの「白米」の水位目盛（1.0Lサイズは1、1.8Lサイズは2）まで水を入れる

2 外ぶたを閉め 機能 を押し、メニュー を押して「白米急速」を選ぶ

3 炊飯 を押す

4 メロディーが鳴り、保温に切りかわったら とりけし を押す

5 本体が冷えたら、製品全体のお手入れをする　→P25、26参照